cuidados post aborto



alimentación
ALIMENTOS RECOMENDADOS

Ante la gran pérdida de sangre, consume alimentos ricos en hierro (espinaca, hinojo, hibisco –que en Argentina se conoce como rosa china-, grosella negra, cereza, mora o zarzamora, zanahoria, uva, pera, entre otros). Para asegurar la absorción del hierro deben acompañarse con alimentos ricos en vitamina C.

Para evitar infecciones, se recomienda la ingesta de ajo crudo pelado (cocinado pierde su efecto antibiótico). Si resulta muy fuerte, ponlo a macerar con vinagre y agua.

Añade a jugos, sopas y ensaladas un poco de germen de trigo, ortiga y levadura de cerveza.

Evita la ingesta de bebidas gaseosas o energéticas, azúcar refinada, alimentos muy condimentados o estimulantes (chocolate, té negro, mate, café), además de evitar el consumo de cigarrillo y alcohol puesto que son coagulantes.



EN CASO DE DOLOR:

El dolor suele ser parecido al de las menstruaciones pero más intenso. Si tomas analgésicos durante tu periodo, puedes aliviar los dolores con los que usas habitualmente, tales como paracetamol o ibuprofeno. No se debe tomar viadil (compuesto de dipirona y pargeverina), aspirina (ácido acetilsalicílico) o predual.

plantas medicinales

INFUSIONES:
(Para la preparación de las infusiones guiarse por los apartados anteriores)

Plantas sugeridas:

- Jengibre (Zingiber Officinale Roscoe), usar raíz.
- Amapola (Papaver Rhoeas), usar flores.
- Bardana o lampazo menor (Actium Lappa)
- Manzanilla (Chamaemelum Nobile), usar flores.
- Paico (Dysphania Ambrosioides)
- Tilo (Tilia Platyphyllos)

INFUSIÓN DE JENGIBRE: corta un trozo pequeño de la raíz, hazle un pequeño corte al medio y déjala reposar unos 10 minutos. Al **ser una raíz, requiere más tiempo para liberar sus principios activos.**

PARA LIMPIAR EL ÚTERO DE POSIBLES RESIDUOS: puedes beber infusiones de **borraja, albahaca o ajenjo**. Estas plantas permiten eliminar tejidos del endometrio.

PARA REPARAR EL ÚTERO Y TONIFICARLO: se recomiendan las infusiones de **hojas secas de frambueso.**

COMPRESAS (PARA CALMAR DOLORES):

✓ Preparar un litro de infusión de manzanilla.
✓ Dejar reposar hasta entibiar y mojar el paño de algodón en el agua.
✓ Estrujar y aplicar en la zona del útero.
✓ Repetir cuando el paño se haya enfriado.

La infusión se puede calentar nuevamente, pero no hervir.

TINTURA MADRE:

PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO: pasados unos días de realizado el aborto, podemos ingerir **tintura de equinácea**. Se usan 15 -20 gotas diluidas en un poco de agua tibia y se bebe 3 veces al día

PARA LIMPIAR EL ÚTERO

VAHOS DE VAPOR

Si bien los vahos están contraindicados durante la expulsión de sangre, son una buena opción para aquellas mujeres que suelen sufrir de infección urinaria. **SE RECOMIENDA SU USO, UNA SEMANA DESPUÉS DE TERMINADO EL SANGRADO.** Normalmente el flujo de la sangre continuará de manera suave durante 1 o 3 semanas después del aborto, aunque este tiempo puede variar. Es normal que el cuerpo tome su tiempo para vaciar el útero por completo. El cuerpo de cada mujer es diferente.



ilustración
Lucinda Youns

Los vahos de vapor han sido un antiguo remedio usado para limpiar la zona pélvica y uterina. Puede servir en el contexto del aborto con pastillas para limpiar el útero después de la expulsión. A través del vapor, las propiedades medicinales de las hierbas llegan hasta el interior de nuestros cuerpos. La gente ha usado los vahos de vapor para aliviar menstruaciones dolorosas, para cuidado post-parto, post-perdida, aborto y post-aborto, para promover la fertilidad, para hacer una limpieza al área, para sanar y tonificar la zona, calentar el cuerpo, promover la circulación, aliviar malestares estomacales, combatir infecciones, y más.

plantas recomendadas:

Hierba de la Plata *(Esquisetum bogotense)*
Hojas de Nogal *(Juglans regia)*
Zarzaparilla *(Smilax aspera)*

CÓMO HACER UN VAPOR VAGINAL EN CASA*

Es un proceso muy sencillo que consiste en agua, las plantas, una manta, una silla y una hora de tiempo.

1. Haga una infusión con las hierbas a fuego lento en una olla con agua tapada durante diez minutos y deje reposarla durante cinco minutos manteniéndola tapada hasta el momento mismo del uso para no dejar escapar el vapor.

2. Colócala la olla debajo de una silla con ranuras abiertas – una silla de mimbre, madera o plástico. Algunas mujeres llevan la olla a la ducha y de pie, colocan la olla entre sus piernas y en esta posición se mantienen dejando subir el vapor.

3. Desnúdate de la cintura para abajo dejando tus calcetines puestos o bien poniendo tus pies sobre una alfombra. Cúbrete con una manta de la cintura para abajo y siéntate a disfrutar las hierbas humeantes. La manta te mantiene caliente y evita que el vapor de agua contenida debajo se escape.

4. Asegúrate de que te sientes cómoda con la temperatura del vapor y no estás expuesta a corrientes de aire frío. Si el agua está demasiado caliente, espera hasta que el vapor de agua se sienta cálido y confortable. Permanece sentada recibiendo este vapor al menos veinte minutos.

5. Al terminar, de preferencia métete a la cama durante una hora bajo cubiertas calientes o simplemente asegúrate de mantenerte lejos de las corrientes de aire y mantener el calor corporal .

La hora de dormir es el mejor momento para hacer un baño de vapor vaginal. En cualquier caso es muy importante evitar los cambios bruscos de temperatura durante las 24 horas siguientes al baño.

Las contraindicaciones para hacer un vaho de vapor son:
Estar durante tu menstruación, tener mentruaciones demasiado largas y abundantes, tener dispositivos intra-uterinos, infecciones crónicas en el cuerpo, fiebre, piercings genitales, embarazo planeado y/o deseado, hemorragias y heridas u operaciones en el área pélvica, uterina y vulvar recientes.

***por corazón de luna**

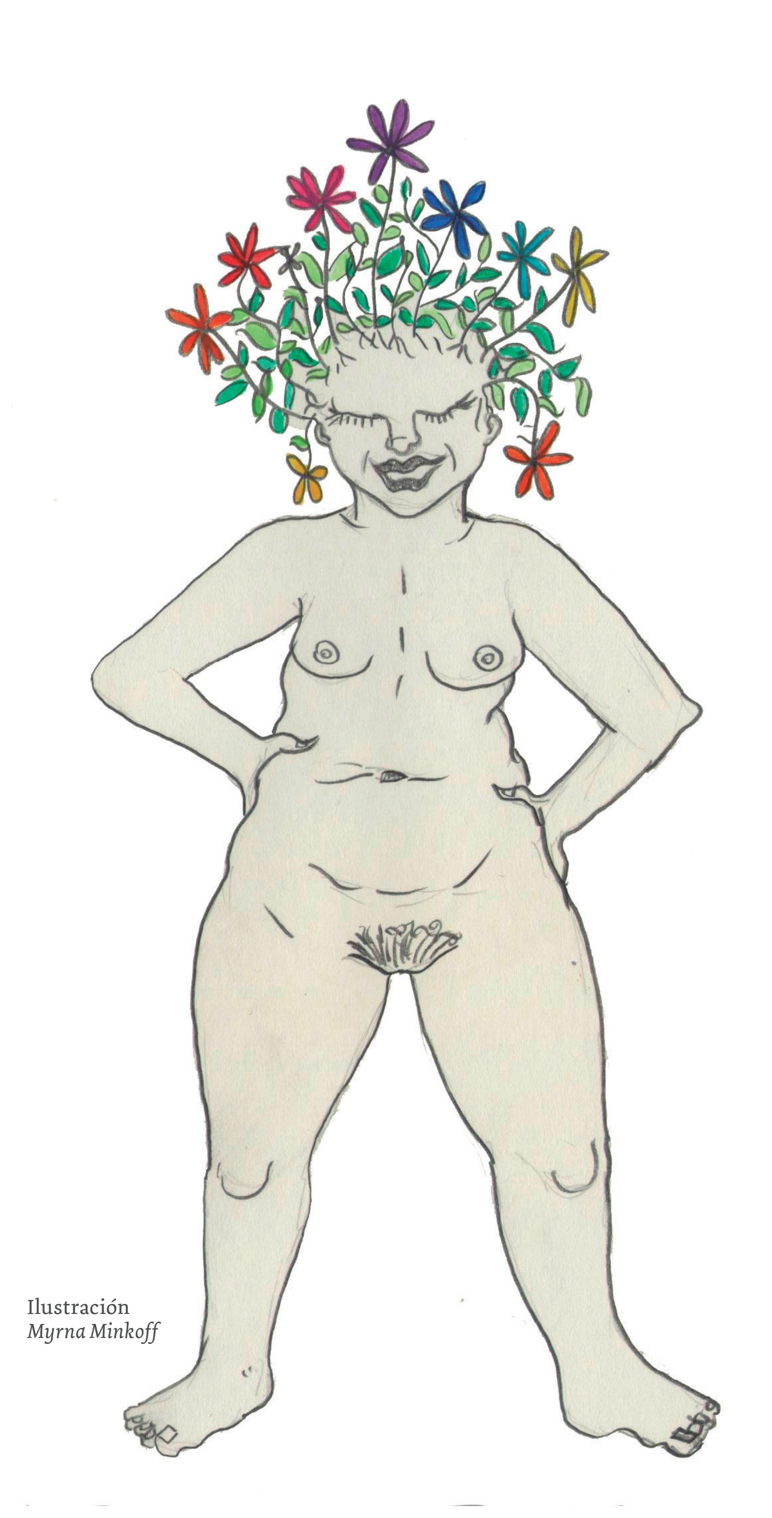


Ilustración
Myrna Minkoff